أسعد الأزواج

تاريخ الإصدار: ٢٠١٢

تأليف: د. مريد الكُلاب



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

أسعد الأزواج



اسم الكتاب: أسعد الأزواج.

سنة الإصدار: ٢٠١٢م.

مؤلف الكتاب: د. مريد الكُلاب.

نبذة عن الكاتب: حاصل على درجة الدكتوراه في إدارة الأعمال، مدرب محترف في تقديم برامج التطوير الإداري والقيادي، متخصص في التطوير البشري، يعمل على تقديم الاستشارات النفسية والتربوية، حاصل على أكثر من ١٨٠ دورة في معاهد عالمية، يعمل حاليًا رئيسًا لمركز حوار الأجيال للتنمية والتدريب.

نبذة عن الكتاب:

السعادة في الحياة الزوجية شرط لا بد منه لاستمرارها؛ لأن الحكمة من التقاء نفسين بشريتين تحت سقف الحياة الزوجية هو تحقيق الأمن النفسي والسعادة والطمأنينة، وتلك المعاني الكبيرة لا تتحقق إلا بتفاهم الزوجين وتناغمهما وإبداعهما في صناعة الحب، وتلك المتطلبات قد تحتاج إلى مهارات معرفية ونفسية، ومن هنا جاءت رسالة هذا الكتاب الذي جمع فيه الكاتب خلاصة معرفته وتجربته، لتكونا أزواج سعداء، فهذا الكتاب يقدم لك مجموعة مهارات تتيح لك فهم النفسيات وفتح مغاليقها.

أفكار الكتاب:

يتضمن الكتاب الموضوعات التالية:

- مبادئ تحقق السعادة الزوجية.
- كيف تكون الحياة الزوجية سعيدة؟
- منطلقات الحياة الزوجية.
- نصائح للرجال.
- تعلمي فن السعادة الزوجية.

مبادئ السعادة الزوجية

هناك بعض المبادئ التي يجب علينا الالتزام بها لتحقيق السعادة الزوجية، منها:

المبدأ الأول: مرجع نحتكم إليه:

لا بد أن يكون لنا مرجع نحتكم إليه في حياتنا الزوجية والأسرية، وهذا المرجع لا بد أن يكون قويًا وحاسمًا، ولا بد أن نعود إليه في كل مشكلة، والحَكم الأمثل لنا نحن كمسلمين هو القرآن الكريم وسنة الرسول صلى اللّه عليه وسلم، بمعنى أن كل مشكلة في حياتنا نرجع لحلها إلى القرآن، واعلموا أنه لا يوجد من هو أرحم بنا من خالقنا سبحانه وتعالى.

المبدأ الثاني: كن واقعيًا:

إن الحياة لا بد أن يكون فيها مشكلات، ولذلك لا تتوقع صورة خيالية رائعة كلها ورود؛ فالواقع يقول: إن الحياة الزوجية بطبيعة الحال لا بد أن يشوبها الكثير من المشكلات، والواقعية تقتضي أن نصبر على ما لا يعجبنا طمعًا في الاستفادة مما يعجبنا، تسليمًا بقاعدة إن الحياة لا بد فيها من مشكلات.

المبدأ الثالث: اصنع ما لا تملك:

الذي لا يأتيك من تلقاء نفسه يمكنك صناعته، تستطيع أن تصنع وأن تغير في الأشياء المادية المحسوسة التي تحسها بمشاعرك وتراها بعينيك، فالحياة مليئة بالمشكلات، وذلك يقتضي منا أن نعالجها، وأن نتقبل تلك المشكلات، وأن نقف أمامها ونحاول أن نسيطر عليها وننهيها، إن العلاج ببساطة يكون بالارتقاء بالفهم والتعلم، فكلما تعلمنا أكثر استطعنا أن نتجاوز قصورنا ونرتقي إلى ما نريد.

المبدأ الرابع: الخيار الوحيد:

لا بد أن نضع نصب أعيننا دائمًا أننا لا بد أن نستمر سعداء، وأن تكون السعادة خيارنا الوحيد الذي نجتمع عليه، فلا نسمح باستمرار الحياة الزوجية مع إيقاف التنفيذ، ولا نسمح أن تستمر الحياة الزوجية بشقاء؛ لذا لا بد أن نتخذ قرارًا وهو أن نجعل حياتنا الزوجية سعيدة، لا بد أن تكون سعيدة بشكل أو بآخر.

كيف تكون الحياة الزوجية سعيدة؟

قرار أن تكونا سعيدين يقتضي مجموعة من التطبيقات:

- توقف عن الشكوى والتذمر والحديث عن مآسيك، وتحول إلى البحث عن الحلول، ومنها نذهب لخبراء نسألهم، ونجلس مع أنفسنا لنخطط بدلًا من أن نجلس نتراشق التهم.

- نجلس مع بعضنا، نسأل أنفسنا كيف يمكننا أن نكون أفضل في حياتنا؟ ما هي المشكلات التي تواجهنا؟ وكيف نعالجها؟

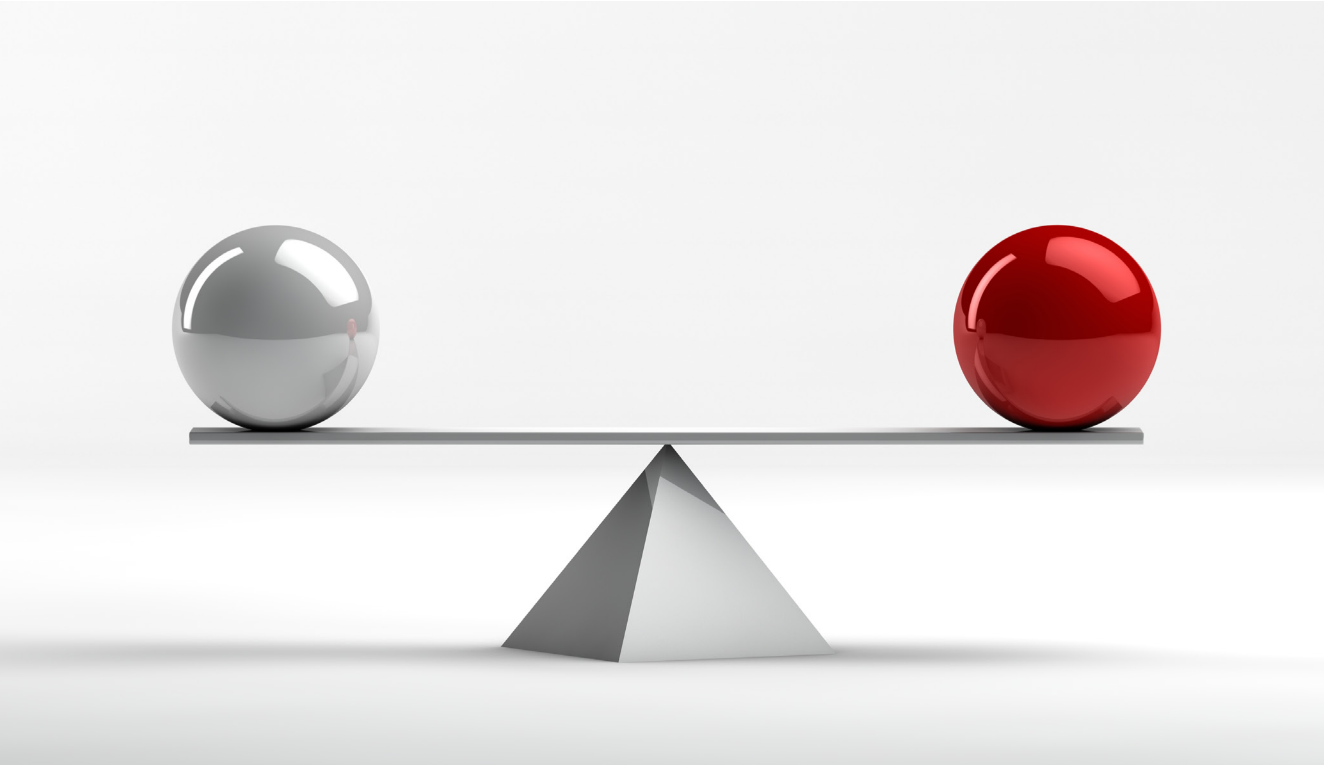
- نتوقف عن إيذاء أنفسنا بأنفسنا باستخدام عبارات سلبية مفرطة في الإيذاء لمشاعرنا، كأن تقول الزوجة: أنا متعبة من حياتي، زوجي سيئ.



منطلقات الحياة الزوجية

المنطلق الأول: التوازن المشاعري في الأخذ والعطاء:

الحياة الزوجية لابد أن تكون متوازنة؛ ذلك إذا أردت أن تسعد لابد أن تحقق ربحية مشاعرية في الأخذ كما يحقق الطرف الآخر ربحية مشاعرية في الأخذ؛ لأن الحياة الزوجية المتوازنة هي التي تقوم على مفهوم أنا أربح وأنت تربح، فلا ينتقص أحدنا الميزان لصاحبه ولا يكون مطففًا في حق شريك حياته.



المنطلق الثاني: لا بد أن يكون نهر الحب جاريًا ومتدفقًا في حياتنا الزوجية:

إن الماء الذي يتوقف عن الحركة يصبح فاسدًا؛ لذا جدد حياتك الزوجية من خلال عدة أفكار:

الفكرة الأولى: دائمًا فكر كيف يمكن أن أفكر في شريكي وأجعله يفكر فيّ أكثر: اجعلها تعتاد على أن تكون هناك كلمات متجددة غير متوقعة بين كل لحظة وأخرى، قل لها: أحبك، وداوم على قولها، ولا تقل هي تعلم أني أحبها، فالحياة تصبح رتيبة إذا لم نطلق بعض التوكيدات وإذا لم نجدد بعض الألوان.

الفكرة الثانية: غيّر من نمط حياتك: من خلال عدة أشياء:

فاجئ زوجتك بسفر إلى مكان تجددان فيه حياتكما، بإمكانك أيضًا أيتها الزوجة أن تصنعي المثير في حياته مما يجدد الحب، فلا نصل إلى لحظة الجفاء والخلاف.

حاول أن تقلل من أخطائك لكي لا تفلس، فعندما تخطئ تنتقص من رصيدك من المحبة في قلب شريكك؛ حتى تصل إلى مرحلة أنك تفلس تمامًا ولا يبقى في رصيدك أي محبة.

حاول عندما تخطئ أن تقوم بمعاودة الصنيع الطيب، وليس الاعتذار فقط، بهذا الشكل ستضمن بإذن اللّه تعالى أن يكون نهرك من المحبة جاريًا في قلب شريك في الحياة.

الفكرة الثالثة تحمل المسؤلية: لابد لكلا الزوجين أن يكونا قادرين على تحمل المسؤولية، بمعنى أن يحمل على عاتقيه أخطاءه هو وألا يحملها على عاتق الطرف الآخر، يعني يقول الزوج لزوجته: أنتِ المخطئة وهي تقول: أنت المخطئ، يتراشقون بالتهم، ولو كل واحد منهما فكر أن يتحمل هو المسؤولية سيكون قادرًا على الأخذ بزمام الحل والانطلاق إلى حل المشكلة، صاحب تحمل المسؤولية هو صاحب المبادرة نحو إيجاد الحلول.

الفكرة الرابعة فهم النفسية: لا بد أن يفهم كل منا نفسية الآخر؛ حتى تكون حياتنا سعيدة وحياة هادئة وجميلة، لذا ابحث دائمًا عن الأشياء التي تغضب شريكك، والأشياء التي تحقق له الرضا، بمعنى الزوجة التي تعلم أنها لو قالت لزوجها: واللّه تمنيت أن يكون رأسك خاليًا من الصلع الذي أراه، فيتضايق وربما يغضب، وإذا علم الزوج أنه لو استخدم العطر الفلاني ستسعد زوجته.



الفكرة الخامسة وجود قوائم مراجعة: كل أسباب الطلاق تكون من تراكم النقاط السوداء الصغيرة؛ لذا اجعلا لديكما قوائم مراجعة قبل أن تتفاقم المشكلات وتصبح كثيرة، فمن خلالها تستطيعوا أن تقضوا على المشكلات أولًا بأول، مثلًا اتفق مع زوجتك على أن يكون لكما جلسة أسبوعية، وفي هذا الأسبوع نكتب ورقة فيها عنوانًا لكل المشكلات التي واجهتنا بدون أن نخوض فيها حتى لا نصل إلى تحويل الأمر إلى حلبة مصارعة.

وبهذا سنصل إلى مرحلة قلة المشكلات لأننا بدأنا نعرف بعضنا أكثر، وبناء على ذلك بدأنا نحقق نتائج من التوافق بشكل رائع جدًا.



نصائح للرجال

- لا تصنع الأخطاء ولا تضخمها، ولا تفتعل المشكلات، وعليك أن تعيد النظر في نفسك أولاً وتقوم بإصلاحها وتقويمها حتى تكون جديرة بالحكم على الآخرين.
- الصبر على أخطاء الزوجة وهفواتها، وقد بين النبي صلى اللّه عليه وسلم أن النقص من طبيعتها، والمتعامل معها ينبغي ألَّا يجهل هذه الطبيعة؛ فيحسن إليها مهما كانت تصرفاتها.

دليلك إلى السعادة الزوجية:

هذه بعض الخطوات العملية للأزواج تكون معينًا لهم في سبيل الحصول على السعادة الزوجية التي طالما كانوا ينشدونها:

- **قبل الزواج:**

١. حدد هدفك من الزواج.

٢. اظفر:

- بذات الدين.
- الودود الولود العؤود.
- الهينة اللينة السهلة.
- العابدة المطيعة.
- الطاهرة العفيفة.
- حسنة الخلق صابرة.

٣. التكافؤ: لا تتزوج امرأة ترى أنها تسدي إليك معروفًا بزواجها منك.

٤. التقارب: لا تتزوج امرأة على نقيضك تمامًا في الذوق والمشارب والاهتمامات.

٥. لا تُخفي عيوبك عمن اخترتها أن تكون شريكة حياتك.

٦. اتفقا على كل شيء قبل الزواج حتى لا تكثر بينكما الخلافات بعد الزواج.

• **بعد الزواج:**

١. ارض بما قسم اللّه لك، واعلم أن أهم ما ينبغي لك إدراكه هو أن سعادتك في الزواج تتوقف على ما تفعله بعد زواجك.

٢. جدد حبك لزوجتك، وأسعدها تسعد، واعلم أن زوجتك ليست أنت، ثق بها، ولا تظن أن الكارثة قد وقعت عند أي خلاف.

٣. حاول تحاشي إثارة الموضوعات التي تثير حساسية زوجتك وتغضبها، واجتنب القيام أمامها بعمل شيء تعرف سلفًا أنها لا ترضى عنه.

٤. لا تكن معارضًا لكل اقتراح أو رأي يصدر عن زوجتك، واعلم أن قوامة الرجل على زوجته لا تعني البطش والتعالي والتكبر.

٥. أشعر نفسك بالرضا والسعادة، ولا تتخيل أن امرأة أحسن من زوجتك، واعرف طبيعة زوجتك، ولا تفتش عن العيوب الخفية.



٦. اهتم بالنظافة، وتخلص من القلق، ولا تكن سريع الغضب، ولا تحتفظ بذكريات الآلام، ولا تكن زوجًا جاهلًا، تغيب قليلًا.

٧. تخلص من التصورات الخاطئة عن النساء، لا تنتظر السآمة والفشل، وعليك بالصمت، واجتنب النقد العقيم.

٨. ابتغ الأجر من اللّه، اجعل لك أهدافًا عليا في الحياة، ولا تحاول فرض رأيك بالقوة، لُم نفسك أولًا، ولا تغذ نفسك بالأفكار السوداء.

٩. شارك زوجتك متعتها، واشترك معها في الأعمال الخيرية، كن متقبلًا للتغيير، مارس السعادة الزوجية.

١٠. انظر إلى من هو أسفل منك، وأخيرًا كن دائم الاتصال بربك، إن دوام الاتصال باللّه تعالى كفيل بإسعادك.

❖ **الزوجة أولى:**

في ظل العلاقات الإنسانية نجد أن الإخوة والأخوات يحاول كل واحد منهم أن يفعل ما يرضى الآخر ويبتعد عما يضايقه، عن أبي حمزة أنس بن مالك رضي اللّه عنه، خادم رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم، عن النبي صلى اللّه عليه وسلم قال: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه) [متفق عليه]، وهذا الحديث لا ينطبق فقط على العلاقات الأخوية، وإنما الأولى أن يُطبق في الحياة الزوجية، بالإضافة إلى الميثاق والعهد الذي بينك وبين اللّه ليس هذا فقط، وإنما أيضًا المودة والرحمة والسكن بين الزوج والزوجة في الحياة الزوجية، بعد ذلك ستجد البيوت بلا مشكلات.



تعلمي فن السعادة الزوجية

على كل زوجة أن تعرف أنها ريحانة بيتها، ومن ثم فعليها أن تُشعر زوجها بعطر تلك الريحانة لحظة دخوله البيت؛ لذا هناك بعض الإرشادات التي تمكن كل زوجة من عيش حياة زوجية سعيدة:

– اضبطي مناخ البيت وفق مواعيد زوجك، فاجئيه بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يتناسب معه.

– احذري أن تقابلي زوجك بالشكوى مهما كان الأمر صعبًا، فعليك أن تؤجلي ذلك للحظة المناسبة حتى تجدي منه التعاطف والحنان.

– اهتمي بأصدقائه ولا تمتعضي من كثرة ترددهم على البيت أو مفاجأتهم لكِ بالحضور، بل احرصي على إكرامهم تقديرًا لزوجك.

– اعلمي أنه من الضروري أن تهتمي بملابس زوجك ومظهره حتى لو أبدى عدم اهتمامه بذلك، لكنه في قرارة نفسه سيقدر لكِ اهتمامك به.

– تذكري دائمًا أنوثتك وحافظي عليها، ارتدي دائمًا الثياب الأنيقة البسيطة حتى لا يشعر بأنك تحسنين من مظهرك خارج المنزل فقط.

– احرصي على الاهتمام بنظافتك الشخصية، والتخلص من روائح الطعام؛ وذلك باستخدام الليمون وغسل اليدين وتعطيرهما.

– احرصي على التجديد دائمًا، كأن تغيري بعض ديكورات منزلك، مثلًا وضع بعض الإكسسوارات ونباتات الزينة.

– في عيد الزواج، اقترحي مثلًا في هذا اليوم الخروج للغذاء خارج المنزل؛ لتغيير الأجواء، أو تحتفلي به في منزلك من خلال تقديم الطعام بطريقة جذابة.

– لا تعتقدي أبدًا أنكِ كبرتِ على الحب مع زوجك، فالقلب يبقى شابًّا مهما تقدم العمر، انسي الأولاد وهمومهم بين وقت وآخر، ودلعيه ليدلعك.

– أظهري احتياجات زوجك، أخبريه متى تحتاجين وجوده بقربك، وكيف يمكن له أن يقوم بذلك، حتى لو كنتِ تحتاجين لمسة يد، فهذا سيشعره بالأهمية.

- فالذي يحقق نجاح العلاقة الزوجية هو قدرة الزوجين على مواجهة أي خلافات بأسلوب إيجابي يضمن تجاوز أي أزمات، وحرصهما على وجود نقطة التقاء مشتركة وبحث أسباب الخلافات؛ حتى لا تخرج السعادة من بيتهما.

- أن ينتبه كل منهما لما يسببه للآخر من منغصات، ويتفهم كل منهما الآخر؛ حتى يكون هناك توازن في حياتهما.

- يجب أن يشعر الزوج بأنه مسؤول عن الأسرة، والحوار بينهما يجب ألَّا يكون من طرف واحد؛ خاصة فيما يتصل بأمور الأسرة.

- يجب على الزوج أن يشعر بزوجته ويحس بآلامها ولو لم تتحدث عنها، وأن يدللها من وقت لآخر، كما يجب توافر الثقة بينهما.

- يجب أن تتسم العلاقة الزوجية بالمرونة، والتقدير، والاحترام، والانسجام، والتفاهم، وتفادي أسباب الخلاف، وإضفاء البهجة على عش الزوجية.

الوصايا العشر للسعادة الزوجية:

١. السعادة الزوجية قائمة على عدة جذور وليست قائمة فقط على اللذة الجنسية؛ فيجب الاهتمام بالصحة والطعام والشراب والبيت الصحي المنظم النظيف.

٢. الاحترام المتبادل والحوار المتبادل من أسس السعادة الزوجية؛ لأن إساءة العشرة والأنانية والغيرة والشكوك من أكثر عوامل هدم السعادة الزوجية.

٣. يجب تعلم فن الشجار الزوجي الذي يجب أن يكون داخل حجرة النوم بعيدًا عن الجيران والأهل ويكون الحوار قصيرًا ومثمرًا، ومعرفة تصفية العلاقات بعد الشجار.

٤. على الزوجة أن تحاذر من الاعتراف لزوجها بماضيها العاطفي أو علاقاتها السابقة حتى لو كانت مجرد علاقة رومانسية أو خيالية؛ لعدم زرع بذور الشك.

٥. يجب تعلم التسامح والغض عن الأخطاء؛ فالزوجة ليست ملاكًا، وليست خادمة مطيعة؛ لكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل والإرهاق وبحاجة للراحة.

٦. يجب الاعتياد على الصراحة التامة وعدم إخفاء أي أسرار بين الزوجين، لأن هذا كفيل بزرع بذور الكراهية وعدم الثقة.

٧. يجب على الزوجة تعويد زوجها على الادخار والإنفاق قدر الحاجة، ولا تضطره للاستدانة؛ لكي تشتري أحدث الأزياء، أو السفر لأجمل الشواطئ.

٨. التهديد بالطلاق ممنوع والنكد ممنوع، لا تحرم زوجتك من زيارة أهلها، ولا تحرم أولادك رعاية الأم وحبها وحنانها، ولا تحرمهم وجودك بحجة أعمالك المستمرة.

٩. يجب تعلم فنون الترفيه وعدم الإفراط في الاختلاط بالغرباء، وعدم ذكر مساوئ الزوج للصديقات أو للأهل، وعدم الاستماع للنصائح من الجاهلات.

١٠. الزواج ليس منفعة أو تجارة ولكن مشاركة ومسؤولية مشتركة، وإلا تحول الزواج لمنفعة أو صفقة، وهو ما يفقده رومانسيته وأهدافه الإنسانية والمودة والرحمة والسكن النفسي.



سبيلنا إلى السعادة:

إن الزواج من أعظم نعم اللّه على عباده، والزواج السعيد القائم على أسس صحيحة، هو قوة للأمة، وتجديد لشبابها، وتكثير لأجيالها.

أعلى درجات السعادة في العلاقة الزوجية هي أن يكون النجاح في الدنيا والآخرة، فدستور الحياة ثلاث نقاط:

- الحوار.
- الحب.
- التضحية.

ويمكن تحقيق السعادة الزوجية بهذه الخطوات:

- الرضا بالقضاء والقدر هو الذي يحول الألم إلى سعادة والمحنة إلى منحة.
- الاستغفار والدعاء، وكم عائق للسعادة الزوجية قد زال بسبب الدعاء.
- التوكل على اللّه والشعور بمعيته، فذلك من أسباب النجاة.
- التعرف على عوائق الحياة الزوجية وكيفية تفاديها، قوة الإرادة.
- النظر إلى الأمور بغير تعقيد، فلا نبالغ في الوصف والشكوى.
- عقد جلسة مصارحة، فكم من مشكلة تم حلها بسبب هذه الجلسة.

همسة في أذن كل زوجة:

- أشعريه بالأمان والثقة وبأنكِ تتمنين أن تطول الحياة بكما معًا ومع أطفالكما.
- ابتعدي عن الأحقاد، لا تحقري أعماله ولا وظيفته أو شهادته، ولا تقللي من شأنه.
- ابتعدي عن الجدل وأبدليه بالتفاهم وعن الدعاء عليه بالسوء بالنصح والإرشاد.
- لا تهملي أناقتك ولا نظافة المنزل، بالأخص غرفة النوم، فأوليها عناية خاصة.
- عليكِ أن تكتمي جميع أسراركما وإياكِ ونشر مشاكلكما بين الصديقات.
- إياكِ والجدل معه أمام الأطفال، كما أرجو ألا تحرجيه ولا تشكيه لأهله.
- أرجو أن تمحي كلمة طلقني من قاموس حياتك؛ فالطلاق لن يريحك.
- لا تكذبي على زوجك أبدًا، ولا تعصيه في أمر إلا في معصية للّه تعالى.
- احرصي على عمل اجتماع أسري كل أسبوعين، وقدمي لهم التوجيهات بشكل رقيق.
- اسمعي زوجك وأبنائك كلمة الحمد، الحمد للّه الذي أعطاكم من نعمه العظيمة.

مع النبي القدوة:

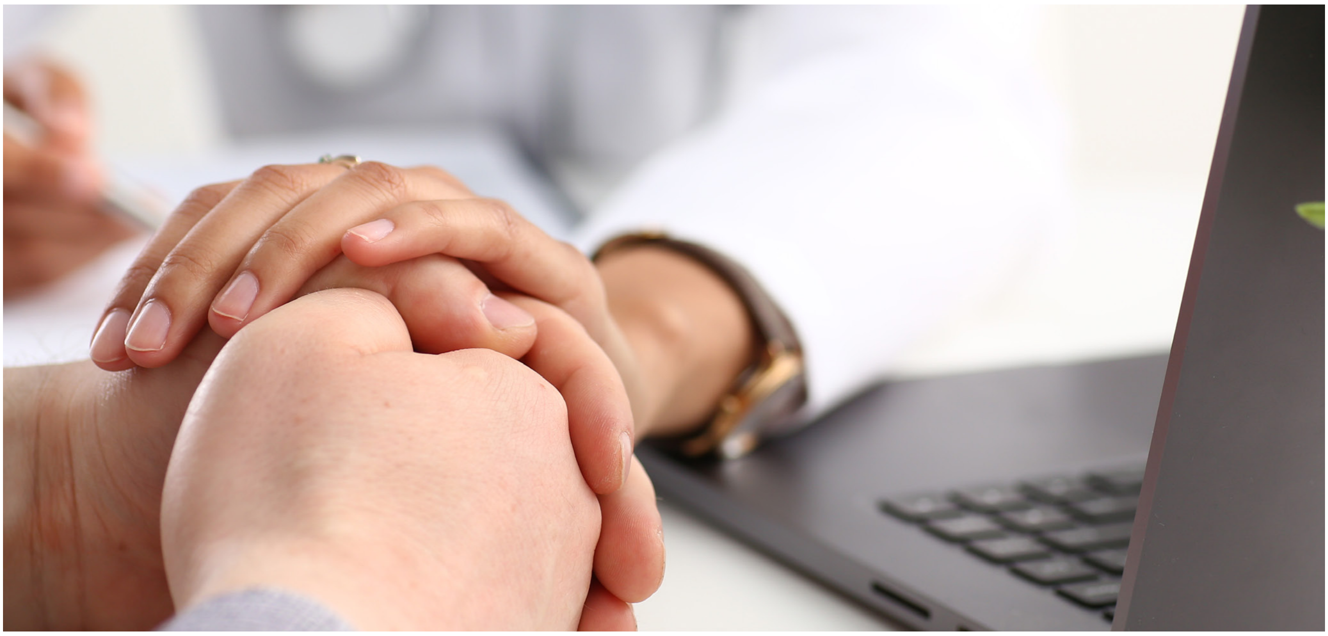
الحب بين الزوجين عبادة، وإذا نظرنا للرسول صلى اللّه عليه وسلم الذي كان كثير الانشغال بالدعوة، والخروج للندوات والغزوات، بالإضافة للصحابة الذين كانوا يستشيرونه في كل شيء، إلا أن النبي صلى اللّه عليه وسلم كان لديه الوقت ليمنح العواطف والمشاعر الإنسانية للسيدة خديجة، وأم سلمة، وعائشة، وزينب، وكل زوجاته.

تقول السيدة عائشة كان رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم وأنا حائض يأخذ الإناء الذي فيه الطعام، ويقسم عليّ أن آكل منه، ثم يأخذ الإناء، ويتحرى موضع فمي، ويضع فمه على موضع فمي من الإناء، لم يكن النبي صلى اللّه عليه وسلم يفعل ذلك مجاملة بل مؤانسة، وإظهارًا للمودة ورحمة بهذه الزوجة.

إن كره منها خلقًا:

عن أبي هريرة رضي اللّه عنه قال: قال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: (لا يفرك في مؤمن مؤمنة؛ إن كره منها خلقًا رضي منها آخر) [رواه مسلم].

هذا الإرشاد من النبي صلى اللّه عليه وسلم للزوج في معاشرة زوجته من أكبر الأسباب والدواعي إلى حسن العشرة بالمعروف، فنهى المؤمن عن سوء عشرته لزوجته، وأن يلحظ ما فيها من الأخلاق الجميلة، والأمور التي تناسبه، وأن يجعلها في مقابلة ما كره من أخلاقها؛ وبهذا تدوم الصحبة، وتؤدي الحقوق الواجبة والمستحبة وربما تسعى بتعديل أو تبديل ما كره منها.



أسس السعادة:

- الثقة هي أساس العلاقة الصحيحة بين الزوجين، والصدق ركن أساسي في بناء هذه الثقة، وعلى الطرفين أن يكون موضوعيًا عندما يتعامل مع الآخر.
- كن متسامحًا، لأن الحياة ستكون أفضل لو عشناها في سلام لا أن نحارب فيها، فالتسامح أفضل طريقة للتخلص من التعاسة.
- انس همومك، وتمتع بتفاصيل حياتك الصغيرة، واحذر الجدل العقيم، ولا تغلق كل أبواب النقاش، ولا تتربص بالطرف الآخر.
- حسن الاستماع من الشروط الأساسية للتواصل الجيد بين الزوجين، وهو دليل على الاهتمام والتقدير.
- إذا ارتكب أحد الطرفين خطأ؛ فليعترف به، ويتحمل المسؤولية الكاملة عن تصرفاته، ولا يحاول إلقاء اللوم على الآخر.



السر الخفي:

إن العلاقة الحميمة بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية، وقد يؤدي عدم الاهتمام بها إلى تكدير هذه الحياة، والإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان، وكان له في ذلك أوامره ونواهيه، وأول ما قرره الإسلام في هذا الجانب هو:

- الاعتراف بفطرية الدافع الجنسي وأصالته؛ ولهذا قال لآخرين أرادوا اعتزال النساء وترك الزواج: (أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له، ولكني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني) [متفق عليه].
- رغّب في العمل الجنسي إلى حد اعتبره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحديث الصحيح: (وفي بضع أحدكم صدقة قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: نعم، أليس إذا وضعها في حرام كان عليه وزر، كذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر) [رواه مسلم].
- راعى قوة الشهوة عند الرجل، ولم ينس جانب المرأة، وحقها الفطري في الإشباع بوصفها أنثى؛ ولهذا قال لمن كان يصوم النهار ويقوم الليل من أصحابه مثل عثمان بن مظعون: (وإن لأهلك [أي امرأتك] عليك حقًّا، إن لبدنك عليك حقًّا) [رواه أبو داود، وصححه الألباني].
- وتتمة لذلك نهى الشرع المرأة أن تتطوع بالصيام وزوجها حاضر إلا بإذنه، لأن حقه أولى بالرعاية من ثواب صيام النافلة، وفي الحديث الصحيح: (لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه) [رواه مسلم].

وختامًا:

الحياة قصيرة، وقصر الحياة يحثنا على استشعار كل لحظة وكل دقيقة وكل ساعة؛ لذا اجعلوا حياتكم كلها سعيدة، وانطلقوا لحل مشكلاتكم بأسرع وقت ممكن واقضوا عليها، وكونوا على يقين أن بإمكانكم دائمًا أن تُسعدوا أنفسكم بأنفسكم.